

## SUNLIGHT DIVAT ÁRUHÁZ

Kazincbarcika, Egressy út 1/C (a buszvégállomással szemben)  
Nyitva: H-P.: 8.30-18.00; Szo.: 8.30-13.00

### NYÁRI AKCIÓ!

# -30%

Minden NŐI és GYERMEK ruházati termékre! (szoknyák, rövidnadrágok, szandálok, stb...)

Egyes női és gyermek fürdőruhára **-30%** egyes férfi ruházati cikkekre!

Az akció 2019. 07.01-től a készlet erejéig érvényes!

- AKCIÓ! 3799 Ft **2659 Ft**
- AKCIÓ! 2799 Ft **1959 Ft**
- AKCIÓ! 3699 Ft **2589 Ft**
- AKCIÓ! 4799 Ft **3359 Ft**
- AKCIÓ! 2999 Ft **2099 Ft**
- AKCIÓ! 2699 Ft **1889 Ft**
- AKCIÓ! 3199 Ft **2239 Ft**

## MÁRVÁNY, GRÁNIT SÍREMLÉKEK

urnás sírok, urna táblába betű vésés, urna oszlopok eladók!

A 2019-es évre megrendeléseket még korlátozott számban felvesszünk!

**Ambrus-Tóth József**  
kőfaragó vállalkozó  
06-20/347-6674; 06-70/330-3364  
Sajószentpéter, Kossuth út 146.  
*Bontott beton törmelék ingyen elvihető!*

## A Framochem Kft. munkatársat keres

# RENDSZERKEZELŐ

munkakörbe.

Elvárás: vegyipari végzettség  
Hasonló munkakörben szerzett tapasztalat előnyt jelent.

FramoChem  
A VanDeMark Company

Jelentkezni lehet:  
e-mail-ben: i.balazs@framochem.hu  
Telefon: 06-48/312-092

## Jázmin TAXI

20/410-7700

### 5-7 személyes kocsikkal

Korrekt ár! • Kultúrált kiszolgálás!

## CERNELY GÁZSZERVIZ

Gázkészülékek javítása, karbantartása, beüzemelése, cseréje!  
GARANCIÁVAL!  
Rövid határidő, ingyenes kiszállás!  
Telefon: 06-20/330-89-44

Fűnyírást, fűkaszálást, bozótirtást, fakivágást vállalkoz!  
Minőségi munka, reális áron!  
Tel.: 06-70/703-7460

## ENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY KÉSZÍTÉSE

Egyeztetés alapján, ha szükséges 1-2 napos határidővel!

MEGBÍZHATÓSÁG KEDVEZŐ ÁRON!

Katona Gréta • energetikai tanúsító memók  
katonagreta.energetika@gmail.com  
+36 20 236 7400

Hétköznapi 8-19 óra között, szombaton 9-14 óra között vagyok elérhető telefonon!

## TAKARÍTÁST VÁLLALUNK

Precíz, megbízható emberekkel!  
Helyszíni felmérés ingyenes.

Közüntézmények, iskolák, óvodák, orvosi rendelők, kereskedelmi egységek, bolt, vendéglő helyek.

Továbbá: lépcsőházak, magánházak teljes körű takarítása. Külső: fűnyírás, tereptakarítás!  
**Hívjon bizalommal!**  
Tel.: +36-70/548-33-79

## FESTMÉNYVÁSÁR

KAZINCBARCIKA, Mezey István Művészeti Kp., Rákóczi tér 9.  
július 4. csütörtök 11-18 óráig  
július 5. péntek 9-17 óráig

Több, mint 250 db festményből vásárolhat, akár részletre is! Kp. fizetésnél 30-40% engedmény!

A+B Galéria Pécs  
06-70/614-2041  
www.apluszbgaleria.hu

## DUGULÁS ELHÁRÍTÁS

Kazincbarcikán és környékén!

0-24 óráig (ÁFA mentes)

Tel.: 06-30/551-9883

Fehér Márton  
Árnyékolástechnikai szerelő  
Redőnyök teljes körű javítása  
**GURTNI CSERE**  
Új műanyag és alu. redőnyök készítése.  
Rövid határidőre ingyenes kiszállással.  
feherredony.hu 30/4794-513

## Tolltisztítás

Paplan, párna készítés

Elhasznált ágyneműjéből a pelyhet, tollat korszerű német technológiával kitisztítva, és új pelyhelybiztos anyagba töltve gyönyörű paplant, párnát készítünk Önnek, igen kedvező áron!

20/924-6065  
www.paplanszerviz.hu

## KAZINCBARCIKA FATELEP

Tűzifa 20.000 Ft/m<sup>3</sup>-től  
**ÚJDONSÁG!!!**  
Fűrészáru gyártás helyben!  
Tel.: 06-30/677-66-55

## BARCIKA ABLAK

Műanyag, fa és fém NYÍLÁSZÁRÓK, GARÁZSKAPUK, ÁRNYÉKOLÁSTECHNIKA FORGALMAZÁSA.

Német alapanyagokból Magyarországon gyártott műanyag nyílászárók kedvező áron

KB, Mátyás k. út 22.  
(az Autóker mögött)  
Nyitva: H-P 8-16-ig  
Tel/fax: (48) 820-820  
Mobil: (30) 968-7272  
www.barcikaablak.hu  
e-mail: barcikaablak@gmail.com



# TAXI 60

06-30/903-9532

## NON STOP

**SÓDER** (0/24, 0/16)  
**HOMOK** (0/4, 0/1)  
**KAVICS** (4/8, 8/16, 16/32)  
**FEHÉR KŐ**  
**06-30/415-24-28**  
 kiszállítás **hétvégén is!**

**Munkát keres?**  
**SZÜREK**  
 A TEMETKEZÉS  
 munkatársat keres  
**HALOTTSZÁLLÍTÓ -**  
**SÍRÁSÓ - TESTŐR**  
 munkakörbe.  
 Feltételek: barcikai vagy környéki  
 lakhely, jó fizikum, megbízhatóság.  
 Tel.: 06-30/9452-899

**PANNONJOB**  
**SZÉKESFEHÉRVÁRA**  
**INGYENES**  
**SZÁLLÁSSAL** keresünk  
 NEVES PARTNERCÉGÜNKHÖZ  
**ÖSSZESZERELŐKET**  
 2 műszakos munkarendbe!  
**Alapbér: br. 240.000 Ft**  
**Cafeteria: br. 12.550 Ft**  
 Teljesítménybónusz  
 Év végi jutalom  
 Kedvezményes étkezési  
 lehetőség  
 Baleset és életbiztosítás  
**+36 20 275 76 67**  
 Kölsönzést-közvetítést en. nyilv. sz.: 4376-4/2003.

Az **AXIÁL Chem Kft.**  
 Sajóabonyi munkahelyre keres  
**vegyész-, targoncás- és**  
**segédmunkás kollégákat!**  
 Bér: megállapodás alapján.  
 Jelenkezni a **06-30/688-6149**  
 telefonszámon lehet.

**PARISAT** NAGYSZERŰ VÁLASZTÁS

# TV - Internet

# Telefon - Kamera

**1000 Mbit/s + 128 TV (40 HD) + Telefon =**  
**5.699 Ft/hó**

- Szupergyors Internet erős WiFi opcióval, széles választékkal
- 200 TV csatorna 60 HD műsorral, kiváló minőségben
- TELEFON csomagok kedvező percdíjakkal
- KAMERA rendszerek Térfigyelő, vagy Otthoni felhasználásra

**PARISAT Kazincbarcika, Építők útja 54.**  
**Telefon: 06-20/537-2550, 06-20/563-6496**  
**E-mail: parisat@parisat.hu Weboldal: www.parisat.hu**

**INGYENES** csatlakozás, nagyon kedvező havi díjak.  
 Az AKCIÓS havi díj tartalmazza az ÁFA-t és csoportos díjbeszedés, valamint 1 év hűségvállalás esetén érvényes Kazincbarcikán.  
 1000 Mbit/s optikai bekötés előzetes technikai felmérés után.  
 Ajánlatunk nem teljes körű, részletek az Ügyfélszolgálaton.  
**30 év tapasztalatával állunk Ügyfeleink rendelkezésére.**

**SOLVILL**  
 Villamossági Kis és Nagykereskedés

**15%**  
 kedvezménykupon

Vágja ki ezt a kupont, és váltsa be bármelyik üzletünkben.  
 Az akció 2019.12.31-ig tart.  
 Vásároljon legalább 5000Ft értékben, és 15% kedvezményben részesül!  
 A kupon csak egy alkalommal használható fel!  
 Az akció változtatásának jogát a Sol-Vill Kft. fenntartja.  
 Más akciókkal össze nem vonható, illetve készpénzre nem váltható!

3700 Kazincbarcika Mátyás k. u. 58.  
 3531 Miskolc Győri kapu 57.  
**EGÉSZ ÉVBEN AKCIÓ!**

**BETANÍTOTT MUNKÁRA**  
 keresünk munkavállalókat  
**GYŐRI és SZOLNOKI**  
**munkahelyre.**

**Szállás, étkezés,**  
**utaztatás biztosított.**  
 Érd: **06-20-956-1497**  
 Hétfő-Péntekig 8-16 óra között  
 (Clean Star Complex Kft.)

Az Iperdi GmbH  
 Dél-Németországba keres:  
**villanyszerelőt,**  
**szerkezetlakatost,**  
**csőszerelőt.**

Fizetés: 2000-2300 € nettó/hó  
 plusz ingyenes szállás.  
 Feltétel: szakmunkásbizonyítvány,  
 autó, német nyelvtudás.  
 Jelentkezés:  
**nemetjob.de@gmail.com**  
 Tel.: 06-30/874-0149

Győrbe keresünk szerkezet  
 lakatosokat, szerszámkészítő  
 lakatosokat, CO hegesztőket,  
 CNC gépkezelőket,  
 autószerelőket, vasúti jármű  
 szerelőket, mezőgazdasági  
 gépszerelőket,  
 villanyszerelőket, kovács  
 szakmunkásokat, férfi  
 betanított munkásokat!  
 Hosszú távú folyamatos  
 munkavégzésre. Szállás,  
 utazás biztosítva. Érd.: 8-16-ig.  
 Tel: 20/440-8355. Nivella Kft.

**PUSKÁS JÁNOSNÉ**

**MEZŐGAZDASÁGI**  
**ÉS KERTÉSZ ÁRUHÁZ**  
 FESTÉK-HÁZTARTÁSI BOLT  
 VAKOLAT ÉS  
 HŐSZIGETELŐ KÖZPONT  
 TAPÉTA, HUNGAROCCELL  
 SZAKÜZLET

Nyitvatartás:  
 H-P 7.30-17.00, Szo 7.30-12.00  
 fax: 48/345-442 Mobil: 30/218-04-82  
 Sajószentpéter, Kossuth út 200.

**PM-Energo Kft.**  
**ÉPÜLETGÉPÉSZET MISKOLC**  
**ÁLLÁSLEHETŐSÉGEK**

- Tehergépjármű vezető (C+E kategória)
- Épületgépész műszaki előkészítő
- Víz-, Gáz-, Központifűtés-szerelő
- Klíma-, Légtechnika szerelő
- Kőműves, Burkoló, Festő
- Minikotró gépkezelő
- Villanyszerelő
- Segédmunkás

Jelentkezés fényképes önéletrajz formájában az alábbi e-mail címen:  
**UJMKATARS.MISKOLC@GMAIL.COM**  
 Telefonszámunk: 06 20 360 2126 Weboldal: www.pmenergo.hu

**SZOCIÁLIS ÉTKEZTETÉS**

Kedvezményes étkeztetés  
 szociálisan rászorulóknak, nyugdíjasok,  
 rokkantnyugdíjasok  
 és hozzátartozóik részére.  
**425 Ft/nap**  
 4 féle menü, eldobható edény,  
 házhoz szállítással.

**06-70/395-00-85, 06-46/781-010**

Kazincbarcikai NÉPKONYHA  
 nyitva álló helyiségei:  
 Kazincbarcika, Mátyás 1 út 7-9. 14:00-18:00

**INGYENES**  
**ÉTKEZTETÉS**  
 18. életévüket  
 betöltött,  
 szociálisan  
 rászorulóknak részére.

**NÉPKONYHA**  
**keretében:**  
 napi 1 tál  
 meleg étel

Sajószentpéteri NÉPKONYHA nyitva álló helyiségei:  
 Sajószentpéter, Bányász u. 6. 13:00-17:00  
 Sajószentpéter, Gedely u. 3. 14:30-18:30

**VÍZVEZETÉK**  
 szerelésben jártas  
 munkatársat  
 keresünk!

Minerva Lux Kft.  
**06-20/988-5974**

**SZUPERinfó**

Lapzártá:  
 szerda 12:00 óra

Minden héten  
**online is**  
 megtekintheti  
 újságunkat!

**www.szuperinfo.hu**  
**facebook** Kazincbarcika Szuperinfó

**3. LÁZBÉRCI FUTÓFESZTIVÁL**

• 8km • 21km • 42km • 50km •

• 2019. 07. 14. •

**3. LÁZBÉRCI FUTÓFESZTIVÁL**

• SRI CHINMOY MARATON •



# BENU Gyógyszertár

Ózd Páduai Szent Antal

Megszépült, felújított gyógyszertárunk  
**munkalehetőséget kínál**  
az alábbi munkakörökben:

**gyógyszerész, illetve  
gyógyszertári szakasszisztens.**

**Várjuk kezdők és gyakorlattal rendelkezők  
jelentkezését is!**

Kiemelt bérezés, cafetéria, egyéb juttatások,  
szakmai fejlődés lehetősége, segítőkész kollégák,  
jól megközelíthető, központban lévő munkahely.

Nyitva tartás:

**hétfő–péntek: 7.30–16.30, szombat: 7.30–12.00.**

Elérhetőség: 06-30/475-6888,

[paduaisztantal@benugyogyszertar.hu](mailto:paduaisztantal@benugyogyszertar.hu) • Ózd, Vasvár út 52.

**Állás!**



[www.benu.hu](http://www.benu.hu)

## Acélszerkezetes



**AKCIÓ!**

**csak  
125.000 Ft**

**2x3 méteres kerti tároló**  
sötétbarna, zöld vagy sárga színben

**Áraink a szállítást,  
összeszerelést is  
tartalmazzák!**

**Megrendelés:**

**06-30/747-7376, 06-30/748-5923 [www.bomstal.hu](http://www.bomstal.hu)**

## Bomstal garázsok



**AKCIÓ!**

**csak  
150.000 Ft**

3x5 méteres garázs  
horganyzott  
vázszerkezet,  
színes lemez\*

◀ 3x5 méteres garázs  
horganyzott  
vázszerkezettel

**Nem rozsdásodik,  
nem igényel festést!**



**AKCIÓ!**

**180.000 Ft**



◀ Kutyakennel  
2x2 m

**99.000 Ft**

**F.P.U.H.  
BOMSTAL**

\*17 színből választhat. Az akció  
meghosszabbítva 2019. augusztus 31-ig.  
Az akció részleteiről érdeklődjön telefonon,  
vagy látogasson el honlapunkra.

# Apró

## HÁZ ELADÁS

**Múcsonyban** eladó 2 szintes, kisebb felújítást igénylő családi ház. lár: 15M Ft. Tel.: 06-30/915-3289.

**Zubogy**, Szabadság út 75. szám alatti, nagy családi ház SÜRGŐSEN eladó, 3 szobás, fürdőszobás, nagy gyümölcsös, garázzsal. CSOK-ra is felvehető. lár: 2,5M Ft. Tel.: 06-20/912-8408.

**Szendrőlén** 4 szobás családi ház eladó. Falusi CSOK igényelhető. Ár megegyezés szerint. Érd.: 06-70/935-0404.

**Sajóvelezden** 70 m<sup>2</sup>-es, 2 szobás, részben felújított kertes ház, reális áron eladó. lár: 4,5M Ft. Érd.: 06-30/309-6745.

**Miskolc** Diósgyőrben eladó egy 2 szintes, téglalapítvány, gázfűtéses, családi ház. 3 szoba, 2 fürdőszoba, konyha étkezővel, nappalival, több tárolóval, 2 garázzsal. Rendezett utcában, csodás panorámával, 1000 m<sup>2</sup>-es telekkel. Tehermentes. Irányár: 29.890.000 Ft. Telefon: 06-20/436-0079

**Miskolc** Feszty Á. úton 2 szintes 4 szoba+nappali 200m<sup>2</sup> családi ház 1300 m<sup>2</sup> telken eladó. Ár 25 M+ a szomszéd építési telek 694 m<sup>2</sup> összközműves 8,8M tel.: 30/227-2273

**Bükkzentkeresztben**, 2 szintes, 3 szobás családi ház eladó. A ház földszintjén garázs, az udvaron műhelynek, garáznak alkalmas melléképület található. Miskolci bérházi gázos lakást beszámítok, ráfizetéssel. Irányár: 17,5 MFt. Tel.: 06-30/440-4143

**Miskolc**, Tatárarok utcán eladó egy földszintes, felújított két szobás, 64nm-es ikerház, osztott közös udvarban melléképületekkel, 180 nm telken. A ház összközműves, gázkonvektoros fűtésű, melyben villanybojler biztosítja a meleg vizet. Ár: 5,9 M Ft Tel: +36 70/701-2271

## LAKÁSELDÁS

**Kazincbarcán**, 45 m<sup>2</sup>-es, panelprogramos lakás eladó. Érd.: 06-20/200-4457.

**Múcsonyban**  
3 szobás, amerikai stílusú,  
új építésű családi ház  
sürgősen eladó!

Egyedi belső terek, egyedi kialakítás és bútorok. Csak komoly szándékú vásárló hívását várom!

Tel.: **06-70/905-10-02**

**Teljesen**, igényesen felújított, nagy erkélyes, 1+fél szobás lakás eladó. Tel.: 06-70/315-3486.

**Kazincbarcika**, Szemere B. téri, panelprogramos, 57 m<sup>2</sup>-es, magasföldszinti, 2 szobás eladó. lár: 12M Ft. Tel.: 06-70/271-1263, 06-70/550-8502.

**Kazincbarcika**, Tavasz út 1., fsz/3. szám alatti, 42 m<sup>2</sup>-es, átlagos állapotú lakás eladó. lár: 6,5M Ft. Tel.: 06-20/572-8184.

**Kazincbarcika**, a Radnóti téren 2 szobás, 1. emeleti, erkélyes, lomkamrás lakás eladó. Ár: 12,5M Ft. Érd.: 06-48/400-405, 06-20/332-1565.

**Garzonlakás** Kazincbarcán, a Móróc Zs. téren eladó. Tel.: 06-20/585-6551.

**Miskolc**, Szentgyörgy úti, 5. emeleti, 28 m<sup>2</sup>-es, garzon eladó. Tel.: 06-30/962-7343



**Kazincbarcika, Egressy út 30/A.**  
**06-30/2896-165**  
www.belvarosiingatlanstudio.hu

**Eladó Sajógalgácon**  
felújításra szoruló családi ház.  
Irányár: 3,5 MFt

**Eladó Kazincbarcán**  
a Vécstál-dűlőben  
lakható hétvégi ház.  
Irányár: 4,5 MFt

**Eladó Kazincbarcán**  
a Rákóczi téren, felújított,  
2 szobás lakás.  
Irányár: 12,5 MFt

**MEZŐKÖVESD GYÓGYFÜRDŐN**  
6 nap/5 éj félpanzióval **24.500 Ft/fő\***  
\*minimum 2 fő foglalása esetén!  
**06-49/312-251**  
**www.fenyo-panzio.hu**

**Kazincbarcán**, a MÁV lakótelepen, 4 lakásos társasház 35 m<sup>2</sup>-es, összközműves kis lakása 420 m<sup>2</sup>-es kerttel eladó. lár: 6,9M Ft. Érd.: 06-30/966-0986, 06-30/737-5717.

**Kazincbarcán**, Babits út 11. sz. alatt, 1+fél szobás, 35 m<sup>2</sup>-es, 2. emeleti lakás eladó. lár: 8,2M Ft vagy 25E euró. Tel.: 06-70/881-0056.

**Eladó Miskolc** belvárosában, Soltész N. K. u. 77 m<sup>2</sup>-es, gázos, tégl. 2. emeleti lakás, 2 emeletes épületben. Belsőudvaros, pihenőteret társasházi téglalakás. Gépesítéssel teljesen felújított, villany vízvezeték cserélve. Ablakok hőszigetelt műanyagok, biztonsági bejárati ajtó. Nappali + étkező + konyha egyben, 3 szoba, előszoba, fürdőszoba, külön wc. lár: 16,5M Ft. Érd.: 06-20/980-6678.

**Peremesen** eladó egy 63 négyzetméteres, két és fél szobás, felújított lakás, két erkéllyel. Műanyag nyílászárókkal, redőnyvel és szűnyoghálóval. Különlegessége, hogy gázkazánnal és vegyes tüzelésű kazánnal is lehet fűteni. Ár: 8,5 M Ft Tel: +36 70/701-2271

**Eladó** Kazincbarcika központjában egy 57 m<sup>2</sup>-es, 2. emeleti lakás jó állapotban. lár: 10,8M Ft. Érd.: 06-48/315-377, a delutáni órákban.

**Miskolc**, Bárony János utcában 51 nm-es 6. emeleti 2 szobás felújított lakás eladó korrekt áron! Ár.: 14,5M Ft. Tel.: 09-377-6119

## ALBÉRLET KERESÉS

**Összközműves** családi házat bérelnék hosszútávra, Kazincbarcika környékén saját részre. Tel.: 06-70/293-9782.

## ALBÉRLET

**Múcsonyban**, bútorozott szobák kiadók. Közös konyha, fürdőszoba, 48E Ft rezsivel együtt. Tel.: 06-70/348-0204.

**1+fél szobás**, részben bútorozott lakás kiadó Kazincbarcán, az Iskola úton. Érd.: este 18 óra után a 06-20/801-5184-es számon.

**1 szoba** összközműves, bútorozott lakás kiadó. Érd.: 06-20/200-4457.

Szomorú szívvel tudatjuk, hogy  
**TERJÉK ISTVÁN**  
életének 83. évében 2019. június 21-én elhunyt.

Hamvait a kazincbarcikai temetőben  
2019. július 5-én, 11 órakor református szertartás  
szerint kísérik utolsó útjára.

A gyászoló család

## ÉPÍTÉSI TELEK

**ELADÓ TELEK!** Edelényben 3278 m<sup>2</sup> művelés alól kivett tároló terület, iparvágány kapcsolattal, vízzel, villannyal. lár: 8M Ft. Érd.: 06-30/195-2052 vagy 06-30/385-8370.

## FÖLD, KERT

**SÜRGŐSEN** eladó 386 nől zártkert, gyümölcsfákkal az Izbonyó dűlőben. Tel.: 06-30/552-4427.

**Eladó** az Ádám völgyben 2772 m<sup>2</sup>, ebből 1407 m<sup>2</sup> bekerített gyümölcsös zártkert. Pince, tároló faház, villany van. Tel.: 06-48/318-885.

## AUTÓ VÉTEL

**Sérült**, totálkáros, hiányos vagy hibás gépjárművek vétele, 2005-ös évjáratától. Tel.: 06-70/942-4481, 06-70/575-4112.

## ÁLLAT

**Barna TOJÓTYÚK**, 1 éves, 600 Ft/darab. Tel.: 06-70/662-7706.

**KISCICÁK** ingyen elvihetők. Szuhakálló, Hársfa u. 2. Tel.: 06-20/581-4826.

**TYÜKVÁSÁR!** Barna, fiatal tojótyúk 440 Ft/db, július 5-én, 8-10 óráig Kazincbarcán, a vasútállomás mellett.

**Kb. 200 kg-os élősertések** eladók! Érd.: 06-70/420-4305 telefonszámon.

## RÉGISÉG, ÉKSZER, GYŰJTEMÉNY

**Antik** bútort, porcelánt, festményt, pipát, játékok, könyvet, vásznat, ezüstöt, órát, fegyvert, érmét, katonai-népi-egyházi tárgyat, teljes hagyatékot vásárolok korrekt áron. Kérem, hívjon bizalommal! Ingyenes kiszállás, becsületes értékbecslés. Tel.: 06-30/486-3578.

## HOROSZKÓP 27. HÉT (2019. július 1-től július 7-ig)



**Kos** - Néhány emberrel nem ártana rendeznie a kapcsolatát. Talán Ön is érzi, tudja, kivel nincs rendben a viszonya. Semmi esetre se dugja a fejt a homokba, mert annak rossz vége lehet. Emellett ügykezznie kellene, hogy ne erőltessen rá másokra az akaratát. Talán Önnek fel sem tűnik, de gyakran megteszi és emiatt mások kényelmetlenül érzik magukat.



**Bika** - A napokban lehetősége adódhat utazásra vagy épp költözésre. Mindkettő jó lenne Önnek, szüksége lenne már arra, hogy kimozduljon. Ezért szervezzen a munka utánra is programokat, nem kötelező otthon gubbasztania. Ha kell, akkor egyedül induljon utakra, de legyen bátor és menjen! Ugyanakkor van pár nyitott kérdés, amiket a napokban le kellene zárnia.



**Ikrek** - Bármennyire is szeretné, hogy legyen, sajnos bizonyos dolgok felett nincs hatalma. Eppen ezért ne legyen rossz érzése amiatt, hogy egyes dolgokban nem tud sikert elérni vagy nem aszerint alakulnak, ahogy Ön szeretné. Inkább koncentrálna azokra a dolgokra, amikre van beleszólása, már csak azért is, mert így elkerülhetné, hogy kicsúsznának a kezei közül.



**Rák** - A következő napokban rettentően fog vágnia a szeretetre, márpedig olyankor hajlamos erőszakos lenni. Vigyázzon, ne menjen szerelmi idegeire azzal, hogy túlságosan fogja magát és szeretetlenségével. Emellett bármennyire is szeretne egy kis segítséget kapni problémái megoldásához, egyedül kell megoldani a gondjait.



**Orszlán** - Többször is felhívta a figyelmét jó szándékai valakinak arra, min kellene változtatnia, vagy legalábbis javítania, hogy akár az Önök kapcsolata, akár a mással való viszonya jó legyen. Ha az illető nem kár a segítségéből, el kell engednie, ne legyen rossz érzése miatt. Inkább fordítsa figyelmét azokra, akik kérnek is a segítségéből!



**Szűz** - Kimondottan türelmetlenség érzi magát, mintha minden probléma az Ön nyakába szakadt volna. Nemcsak a saját gondjait kellene orvosolnia, de még mások is Önre sózták a problémáikat. Utóbbi esetben egyedül magát teheti felelőssé. De ha már így alakult, próbáljon meg egy kis örömet lenni a feladatokban vagy a mindennapokban, úgy könnyebb átvészelni ezt az időszakot.



**Mérleg** - Új ajtók nyílnak meg Ön előtt, csak még azt nem tudja, melyiket is válassza. Nem is baj, ha nem kapkodja el ezt a kérdést. Sőt, ha lehet, inkább a jövő héten hozzon fontos döntéseket, mert ez a hét nem igazán alkalmas rá. Viszont nem ártana arra is ügyelnie, hogy ne legyen túl bizalmatlan másokkal, mert kivételes lehetőségekről, barátságokról csúszhat le így.



**Skorpió** - A napokban rengeteg szeretetet, energiát, törődést kap másoktól. Környezete kimondottan támogatja és ösztönzi Önt, és sokkal jobban szüksége van erre, mint hiszi. Egy-kettőre erőre kaphat és helyrebillentheti a lelki világát, de még az önbizalma is. Talán éppen emiatt kezd látszólag egyre több jó dolog történni Önnek. Lehet, eddig is így volt, csak nem vette észre!



**Nyilas** - Bármennyire is szeretne hátrahátrálni, most még nem teheti. Koncentrálna a maga előtt álló feladatokra és arra, hogy elvégezzék őket, illetve befejezze a félbemaradt ügyeit. Nemcsak azért adhatja magát a pihenésnek, hanem mert leginkább ez a tudat, ha tudja, minden rendben van Ön körül. Eppen ezért nem ártana a kapcsolataiban is rendet tenni!



**Bak** - Már látja a fényt az alagút végén. Gyere kezd fellelegelni. De közben valahol nehezebb esik elhinni, hogy hamarosan célba ér, illetve megoldódnak a gondjai. Pedig büszke lehet magára és meg is érdemli, hogy a héten ünnepeljen és pihenjen. Adja meg a módját annak, hogy vált el. Most kellene igazán hátrahátrálni és szeretettel mulatnia, pihennie.



**Vízöntő** - Akármennyire fontos vagy sok teendője is legyen, ügyeljen arra, hogy semmi esetre se menjen az egészsége rovására az, hogy megpróbál mindent elintézni. Ne vegye félvállról a kérdést, hiszen már manapság is tapasztalja, hogy egyre több kellemetlen testi tünetet van. Arról nem is szólva, hogy bőlemben ténny, ha nem szűlné tele a nagjait, mert szeretnie is hiányolják.



**Halak** - Elhatározza, hogy a napokban végére ér a függőben lévő feladatainak. Jó, hogy ennyire elszánt, de ügyeljen arra, hogy azért nem kell mindent felügynia és szabályosan kieroázkolnia azt, hogy ez így történjen. Közben ügyeljen a környezetére, mert hajlamos lehet akaratlanul is átgázolni másokon, csak hogy célt érjen.

## SZUPERinfó

Ha kereset hirdetést szeretne feladni, keresse munkatársunkat a lenti elérhetőségek bármelyikén!

## Rostás Szabolcs

Médiareferens

Szuperinfó Média Kft.

3700 Kazincbarcika, Egressy Béni út 22.

0620/238-52-88

szabolcs.rostas@szuperinfo.hu

## SZUPERinfó

## IMPRESSZUM KAZINCBARCIKA

**Megjelenik:** Kazincbarcika, Sajószentpéter és Edelény környékén minden pénteken  
**Kiadó:** Szuperinfó Média Kft. **Ügyvezető igazgató:** Fodor István **B.-A.-Z. megyei vezető, főszerkesztő:** Honfi Gábor  
**B.-A.-Z. megyei irodavezető:** Kovács Katalin **Feladás szerkesztő:** Rostás Szabolcs, szabadszolgálat: szuperinfo.hu  
**Tördelés:** Budai Éva **Szerkesztőség, hirdetésfelvétel:** 3700 Kazincbarcika, Egressy u. 22.  
Tel.: 48/512-039, Tel/fax: 48/512-038 E-mail: barika@szuperinfo.hu **www.szuperinfo.hu**  
**Szakszorosító szerv:** Inform Média Lapkiadó Kft. 4031 Debrecen, Balmazújvárosi út 11. Tel.: 52/526-626, fax: 52/526-615  
**Nyomdavezető:** Dubóczki Tibor **Terjesztő:** Szuperinfó Média Kft. **Szakszorosítás ideje:** csütörtök  
**Eng. szám:** 163/1426/2011 **Megrendelési kód:** 2019/26.

A kiadó az elfogadott megrendelés alapján átadott hirdetéseket tartalmi, azok valóságságát, harmadik személyekről alkotott jogszellemi értékeiket nem vállal, nem köteles olyan tényeket, vagy körülményeket keresni, melyek jogellenes tevékenység folytatására utalnak, az ezzel kapcsolatos jogvitákból keletkező következményeket és határokat a Megrendelőre hárítja.





# Gyümölcscukorból sem mindegy, mennyit fogyasztunk

■ A gyümölcscukor a legédesebb ízű cukor, édesebb a répacukornál is, így ugyanolyan édes íz eléréséhez 30-40%-kal kevesebb is elegendő.

Ezáltal csökkenthető az energiabevitel. Cukorbeteg is fogyaszthatják, de számukra gyümölcscukorból napi 30 g-nál több nem ajánlott. Magas cukortartalmúak: Egy csészényi licsiben 29 gramm a cukortartalom, ha ezt a mennyiséget megesszük, a napi ajánlott kalcium mennyiséget is bőven biztosítjuk a szervezetünknek. Egy csészényi kockára vágott mangóban 23 gramm cukor van, a napi ajánlott A-vitamin-bevitelünk egyharmada megvan a fogyasztásával. Egy csészényi magozott cseresznye cukortartalma 19 gramm. Előnye a gyümölcsnek, hogy magas



a káliumtartalma és jótékony antioxidánsokat is tartalmaz. A szőlőnek is magas a cukortartalma: 15 gramm, viszont sok rostot tartalmaz. A vörös szőlő bővelkedik sejtmegújító, keringést serkentő alkotóelemekben, antioxidánsokban. Egy nagy füge 10 gramm cukrot tartalmaz, viszont magas a kálium- és rosttartalma. Alacsony cukortartalmúak: Egy egész avokádó mindössze 1 gramm cukrot tartalmaz, telítetlen zsírsavakban gazdag, B-, C-, E- és A-vitamint is tartalmaz. Egy egész csészényi

áfonya mindössze 4 gramm cukrot tartalmaz, az egyik legegészségesebb étel. Egy csészényi málnának 5 gramm a cukortartalma, rengeteg C-vitamint és antioxidánsot tartalmaz, így erősíti az immunrendszert. Egy csészényi szeder 7 gramm cukrot tartalmaz, antioxidáns tartalma magasabb, mint a málnáé. Az epernek szintén 7 gramm a cukortartalma, antioxidánsok és gyulladáscsökkentő anyagok egyszerű kombinációját tartalmazza.

Forrás: [www.sokszinuvidek.hu](http://www.sokszinuvidek.hu)

# Az író ezért egészséges

■ Az íróban sok a vas, a kálium, a foszfor, a nátrium és a cink, valamint bőven van benne A-, D-, E- és B-vitamin is.

Emellett igen gazdag kalciumforrás: egy pohárnyiban 282 milligramm található, rendszeres fogyasztása segít egészségesen tartani a fogakat és akadályozhatja a csontritkulás kialakulását. Sok benne a bioaktív protein is. Egy pohár

íróban 152 kalória található, zsírszegény verziójában pedig 98. Kutatások szerint az erjesztés csökkenti a tejtermékek laktóztartalmát, így a laktózérzékenyek közül vannak, akiknek a szervezete tolerálja a fogyasztását anélkül, hogy hasmenést vagy egyéb kellemetlen tüneteket produkálna. A rendszeres írófogyasztás egy tanulmány szerint körülbelül egy hónap alatt segíthet csökkenteni a magasvérnyomást.

Forrás: [www.hazipatika.hu](http://www.hazipatika.hu)



**Gyűjtő**, szakképzett műtárgybecsüs magas áron vásárol régiséget, bútort, festményt, porcelánt, ezüsttárgyakat, hagyatékot. Tel.: 06-46/348-436, 06-20/388-7997.

**Becsüs** magas áron vásárol képcsmokai festményeket, Herendi porcelánt, bányász karbitlámpát, benzín biztonsági lámpa, bányász fokosokat, felhúzó karórát-zsebórát és teljes hagyatékot. Tel.: 06-20/247-1538.

## EGYÉB ELADÁS

**185/55R15** használt Kormoran nyári gumi (jó állapotú) eladó. 4 db, csak egyben vihető. Ár: 20E Ft. Tel.: 06-20/238-5288.

**Elektromos ÁPOLÁSI ÁGY** (szinte új), állítható tálaó asztal és üléses ROLLKOSZI jó állapotban SÜRGŐSEN eladó. Tel.: 06-48/317-165, 06-30/756-5411.

**Eladó** 2 db alig használt MOUNTAIN BIKE kerékpár, FÜKASZA, FÜNYIROGÉP, gyári BAROMFI ETETŐK, ITATÓK, nagy testű BÓBITÁSKACSA gácsér. Keresek SPÁNIEL kutyát. Erd.: Üveges, Bánhorváti, 06-70/368-1801.

**Eladó** RÉZCSILLAR, 2 db RÉZFALIKAR, 2 fókú SZOBALÉTRA, 20, 10, 5 literes műanyagkannák, autós PORSZÍVÓ. Erd.: 06-20/379-6333.

**ELADÓ-OLCSÓN!** Gyerek számítógép asztal, antik tűkőr (60x80), nagyméretű REKAMIE+FOTEL, FRANCIAÉGY (2x140 cm), jó állapotú konyhai SAROKJÚÓ asztallal. Tel.: 06-20/233-5104.

**Eladó** 4 személyes hálókülfűkés SÁTOR, 210x200-as kétszárnyú fa GARÁZSA-TÖSZÁRNY, 2 db 4 m-es és 2 db 6 m-es fa ÁLLVÁNYLÉTRA. Tel.: 06-30/561-8219.

**Alig** használt KONYHASZEKRÉNY féláron, 95E Ft (mézéger színű, 3,3 fm), 200 l-es AKVÁRIUM szekrénnel, teljes felszereléssel 60E Ft, és 3 fázisú VILLANYMOTOR költözés miatt eladó. Tel.: 06-70/944-6244.

## INGYEN ELVIHETŐ

**Bontott** betontörmelék ingyen elvihető. Tel.: 06-70/330-3364.

## EGYÉB KERESÉS

**Gyűjtő** keres! Régi matchboxokat, játékokat, távirányítós autókat, lemezjátékokat és autókot, pedálos moszkvicsot. Tel.: 06-70/418-2086.

**Akármi**lyen vas, fém hulladékok vásárolok. Tel.: 06-70/534-5971.

**Tollhagyaték**, dunna, párna felvásárlása napi legmagasabb áron. Házhoz megyek. Tel.: 06-20/214-4362.

**Dunnát**, párnát, komplett hagyatékot veszek. Hívásra házhoz megyek. Tel.: 06-30/462-0569.

## TÚZIFA

**AKCIÓS SZÉN** kapható közvetlenül **DIÓ, KOCKA, DARABOS**. Gyors kiszállítás a hét bármely napján! **TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: 06-70/545-7791**

**Akciós tűzifa**, tölgy, bükk 14E Ft/m<sup>3</sup>. Ingyen házhoz szállítás. Kisebb mennyiséget is szállítunk. Közvetlenül a termelőtől. Tel.: 06-70/327-4629. AA5917945.

**Akác**, tölgy, konyhakész tűzifa számlával 15E Ft/m<sup>3</sup>. Tel.: 06-20/623-9069. AA5917956

## SZOLGÁLTATÁST KÍNÁL

**Aszfaltozást**, zúzalékolást vállalok utak, járdák, autobeálló, stb. Tel.: 06-20/923-4251.

**AUTÓMENTÉS**  
**6 tonnáig**  
**0-24 óráig**

**- Gépi földmunka**  
**- Beton**  
**- Homok, sóder, föld**

**30/542-42-33**

**Költöztetést** vállalok. Elszállítom lim-lomját. Akár hétvégén is. Hívjon bátran! Tel.: 06-70/327-4629.

**Cserepes** lemeztetők készítése bontás nélkül palára is. Palatetők felújítása bitumenes zsindellyel. Lapostetők víz-szigetelése. Csatornázás, kéményrakás. Ingyen árajánlat! 15% kedvezmény! [www.lackoteto.5mp.eu](http://www.lackoteto.5mp.eu) Tel.: 06-70/591-9739.

**Tetőfelújítás** cserepeslemezzel, palatetők zsindelezése, ereszcsonna csere, kémény felújítás. Tel.: 06-20/911-1717.

**PALATETŐ** bontás nélküli felújítása színes, mintás, bitumenes zsindellyel. Ingyen árajánlat készítés. Akció -10%. Tel.: 06-30/229-2206, [www.palatetofelujitasjavitas.hu](http://www.palatetofelujitasjavitas.hu)

**Mobiltelefonok** adása-vétele, tartozékok forgalmazása minden típushoz! Miskolcon a FÉG alkatrészeket forgalmazó Gáz-Dépó Kft-ben a Vörösmarty u. 130-as szám alatt! Sz-P: 8-16-ig. Tel.: +36 20 444-4914.

**Síremlékek** készítése rövid határidővel, garanciával! Nyugdíjasoknak 20%-os kedvezmény. Felújítás, műkö, márvány, gránit, urna, síremlékek. Tel.: 06-30/622-8508

## ÁLLÁS KERESÉS

**B. kategóriás** jogosítvánnyal mellékállást válllok. Tel.: 06-70/621-9591.

## ÁLLÁST KÍNÁL

**Ózdi** autóúvegező vállalkozás karosszériázásban vagy autószerelésben jártas munkaeőt keres kiemelt bérezéssel. Erd.: 06-20/256-0488. Hancsovski Gábor e.v.

**50 ha szőlő** műveléséhez főállású alkalmazottként traktorost keresünk. Bér megegyezés szerint. Erd.: 06-30/955-6782, Gecse Zsuzsanna, östermelő.

**Bejárónőt** keresek! Teljes munkaidős állás! 8000Ft/nap+étkezés+utazási hozzájárulás. Erd.: 06-30/915-2977. Megbízható jelentkezőket várunk! Horse&Horse Power Business Kft.

**Csatlakozz** csapatunkhoz! Fémapari munkakörökbe keresünk hegesztő, lakatos, gépi forgácsoló-CNC-gépező, szerszámkészítő, autószerelő, villanszerelő, KOVÁCS dolgozókat Győr és Kecskemét környéki munkára. Versenyképes fizetést, jutatásokat, szállást, munkába járást, hazautazási támogatást, bérlelőleget biztosítunk. Jelentkezz most! Tel.: 06-70/415-9021. (JOBmotive Kft.)

**Homokszórásban** jártas mázoló, kőműves dolgozót keresünk. Alkalmi munkavégzés is érdekel. Tel.: 06-20/946-9160. Alpinetchnika Kft.

**Konyhai** kisegítő és asztalteszedő munkakörbe dolgozókat felvesszünk balatoni szezonális munkára. Tel.: 06-30/537-7116. (Somogyi Tünde)

**HŰTŐGÉPSZERVÍZ**  
Kazincbarcika  
**HŰTŐGÉP SZERELŐT FELVESZÜNK!**  
Dojcsák László • 06-30/399-6599

**Autószerelő és gumiszerelő munkatársakat keresünk**, nagy gyakorlattal miskolci szervizbe.

Jelentkezni fényképes önéletrajzzal: [gumidiszkont@gmail.com](mailto:gumidiszkont@gmail.com) e-mail címen vagy telefonon +36-30/9432-661 Bart-Lux Kft.

**Kecskemét** környéki nagyvállalathoz keresünk targoncasókat, kiemelt bérezéssel, igény szerint szállással, utazás térítéssel. Erd.: 06-70/940-2562 vagy 06-70/639-9920. (JOBmotive Kft.)

**Budapesti** munkahelyre, kiemelt bérezéssel álpadló szerelőket keresünk. Heti hazautazás, szállás biztosított. Erd.: 06-20/9709-656. Matus Ferenc.

**Gyere**, dolgozz Velünk! Bejelentett munkaviszonyt, kiemelt bérezést, bérlelőleget, ingyen szállást, munkába járást biztosítunk. Betanított dolgozó és targoncás ajánlatunkból válogathatsz Győr és Kecskemét környékén. Munkavégzési helyek: Autoliv, BOS, SMR, SMP, Rába. Jelentkezz most! Tel.: 06-70/639-9920. (JOBmotive Kft.)

## TÁRSKERESÉS

**57/177/97** jó megjelenésű, fiatalos férfi keres családalapításhoz vonzó külsőjű (gömbölyded testalkatú), gyermektelen, fiatal hölgyet. Tel.: 06-70/618-0693.

## VEGYÉS

**KULTÚR KUCKÓ** - Szemere Bertalan tér 11. Teljes körű szerencsejáték fogadás. Lottózónkban lehetséges mindenféle szerencsejáték fogadása. ÁLLANDÓ AKCIÓK. TÁTRA TEA és EGRI JUHÁSZ TESTVÉREK borászatának helyi képviselete. 8 tojásos téstég, legolcsóbb sörök, borok, édességek. Nyitva tartás: H-P: 7:00-19:00. Szó: 7:00-18:00, V: 8:00-18:00. Nézzen be hozzánk!



# Szabadságra mindenkinek szüksége van

■ Úgy érzi, előlri a hétköznapi monotonitása, a sok stressz, és kezd teljesen kimerülni? Egészsége érdekében tegyen félre legalább egy hét szabadságot valódi nyaralásra, kikapcsolódásra, tölts fel energiát tartalékait!

Hol, hogyan tölti a szabadságát? Sokan csak legyintenek a kérdésre: Magyarországon a statisztikák szerint a felnőtt lakosság mintegy kétharmada nem üdült az utóbbi években és idén sem tervezi, nem lesz erre módja. Pedig a nyaralás nem luxus, nem a jómódúak kiváltsága, hanem egészségi szükséglet, amit minden dolgozónak lehetővé kell tenni, hiszen a hiánya meg is betegíthet. Az sem mindegy, hogyan szervezi meg a pihenésre szánt időt: ne az aktuális utazási trendet, hanem szervezete szükségleteit kövesse! Ha nem így lesz, akkor önmagában a legdivatosabb, legdrágább luxusút sem garancia a

valódi kikapcsolódásra, sőt, új stresszforrás válhat belőle. Ne essünk bele például abba a hibába, hogy teljesítendő feladatként tekintünk az adott helyszín nevezetességeire, „ha ott vagyok, ezt látnom kell” alapon. Semmi sem kötelező, a kevesebb sokszor több lehet! Inkább jussunk el kevesebb látnivalóhoz, de szánjunk időt a kényelmes sétára, laza nézelődésre, egy helyi finomságra, egy jó kávéra is.

## Minimum egy hét pihenésre mindenkinek szüksége van

A nyaralásnak nem kell feltétlenül hónapokig tartó szervezést igénylő, embert próbáló utazásnak, méregdrága tengerparti üdülésnek lennie, de magára az egy-két hét pihenésre minden dolgozó embernek szüksége van. A hétköznapi mókuskerékből ki kell lépni egy időre, a stressz folytonos nyomása alól szabadulni kell, mielőtt az egészségünket károsítaná, felborítaná a pszichés egyensúlyunkat. Amíg benne vagyunk, nem érezzük közvetlenül a megszakítás nélküli munka hatását, különböző serkentőkkel is igyekszünk



az energiaszintünket fenntartani, látszólag sikerrel. De ha hosszabb ideig folyamatosan dolgozunk pihenés, kikapcsolódás nélkül, annak kimerülés, kiégés, fásultság lesz a következménye, és előbb-utóbb testi tünetek is jelentkeznek. Alvászavarok, fejfájás, hasi görcsök, emésztőszervi gondok, súlyproblémák (mással nem indokolható hízás vagy fogyás), majd keringési betegségek, ingadozó vérnyomás stb. jelezhetik a súlyos kimerülést. Hogy ezt elkerülhessük, minden évben szánjunk legalább egy hetet a kikapcsolódásra. Kulcs az ellazulás, a stressz oldása, ami történhet akár otthoni környezetben is, ha sikerül erre az időre valóban magunk

mögött hagyni a hétköznapi, munkahelyi problémákat. A szabadság legyen valóban szabadság: ne vigyünk haza semmi munkát, átnézni, tanulni való anyagot, munkahelyi telefon, és a legjobb, ha a céges e-mailekre sincs rálátásunk ez idő alatt.

## A nyaralás jól tesz a mentális egészségnek!

Egy jól töltött nyaralás olyan előnyöket biztosít, ami hónapokkal később is érezteti hatását. Nemcsak a pihenés, az ellazulás, a stresszoldás tesz jót testnek, léleknek egyaránt, hanem az új élmények, benyomások, szokatlan élethelyzetek is, mert élénkítik a mentális képességeket, pozitív érzésekkel töltenek fel. Ez a feldobottság,

agyszerkötő hatás nem múlik el a nyaralás végével, hanem hónapokig eltart, sőt, a nyaralásról hozott emlékek, fotók, videók által jóval később is újra felidézhető.

## Mitől lesz jó a nyaralás?

Az igazán eredményes kikapcsolódáshoz szükséges, hogy az erre szánt idő alatt mászt csináljunk, mint az év többi részében. Egy jól szervezett, jól sikerült utazás hozzásegít ehhez, de ha nincs mód idén elutazni, otthon is megvalósítható. Irodai munkát végzőknél például a testmozgás, a könnyű fizikai munka, így a kertészkedés önmagában is pihentető. Legyen minél több új élmény a nyaralásban, például új ízek kipróbálása, sosem látott helyek felkeresése (ehhez sem kell feltétlenül külföldre menni!), új játékok, mozgásformák megismerése, az év közben idő híján félretett, „csak szórakoztató” könyvek olvasása és így tovább. Különbösen jó hatású, ha szeretetteljesen, családtagokkal és jó barátokkal közös programokra is sor kerül: ilyenkor érzelmileg is feltöltődhetünk.

**Forrás: hrddoktor.blog.hu**

## 9 értékes tanács utazás előtti készülődéshez

1. Napokkal indulás előtt kezdj egy listát írni, amire utazásig írd fel, ha eszedbe jut valami nélkülözhetetlen (fényképezőgép-töltő, papírszepe, fájdalomcsillapító, stb.), így biztos semmi fontos nem fog otthon maradni.
2. Ne vidd el az egész ruhátáradat, mert a felét sem fogod hordani. Egy-másához passzoló, könnyen kombinálható darabokat válassz, így kevesebb ruhát kell becsúfolnod a bőröndbe. Ha meleg helyre utazol, akkor is csomagolj be egy hosszú ujjú pulóvert a hűvös estékre.
3. Értékes tárgyakat (fényképezőgép, laptop, töltők, ékszerek, pénz) semmiképp ne tegyél a bőröndbe, mert összetörhet, vagy ellophatják, mindig vidd magaddal a gépre!
4. Figyeld arra, hogy minden 100 ml-nél nagyobb kiszerelésű krém, folyadékot a feladott poggyászába pakolj, ezzel elkerülheted azt a kellemetlenséget, hogy a biztonsági ellenőrzésen kibojatják veled a naptejedet, vagy kedvenc testápolódat. Arra figyelj, hogy jól zárd rá mindenre a kupakot, nehogy kifolyjon a bőröndben útközben. Ha biztonság kedvéért szeretnél magaddal vinni kis adagokban pipercuccokat a kézipoggyászában, akkor itt találssz hozzá flakonkészletet.
5. Amit semmiképp ne hagyj otthon, ha nyaralni indulsz: naptej, kalap, napszemüveg, szunyogriasztó, és a házipatika!
6. Indulás előtt készíts fénymásolatot útleveleldről, melyet magadnál tarthatsz az út során, míg útleveled biztonságos helyen, a szállodai szobá széfjében pihen.
7. Arra az esetre, ha a bőröndöd elkeveredne, tegyél a kézipoggyászába legalább egy váltás ruhát (a célsország időjárásának megfelelően) és fehérneműt.
8. A reptérre induláskor „okosan” öltözz, kerüld az övet, vastag talpú cipőt, nagy fémcsatokat és -gombokat, így elkerülheted a biztonsági ellenőrzés utáni öltözködés maceráját (ezeket általában ugyanis le kell venni). Ha laptopot is viszel, úgy helyezd el a táskában, hogy az ellenőrzéskor könnyen ki tudj venni és könnyen vissza is tudj tenni.
9. Próbáld meg a megengedett súlynál 3-4 kilóval könnyebbre összepakolni a bőröndöt, mert törvényszerű, hogy hazafelé mindig pár kilóval több cuccot hozunk (szuvenirek, helyi sör, vizes törölköző vagy fürdőruha sokat számít ám). A biztonság kedvéért vigyél bőröndmérleget, mert a hotelben és főleg a kisebb reptereken általában nem tudod lemérni a poggyászsod. Így becsekkolás előtt még át tudjátok pakolni a plusz súly a kézipoggyászába, vagy elosztani egy másik utassal.

**Forrás: www.holidayblog.hu**

## NAV-közlemény: Hurrá, nyaralunk!

■ Ahhoz, hogy a külföldi nyaralás tényleg felhőtlen legyen, nem árt tisztában lenni pár egyszerű szabállyal, így sok kellemetlenség, felesleges adminisztráció vagy pluszki költség megspórolható.

Mi lehet az útipoggyászában, mennyi készpénzt, cigarettát, alkoholt vagy akár gyógyszerert vihet magával és hozhat be az utazó, milyen engedélyeket kell beszerezni, ha például házikedvencével szeretne nyaralni? Itt vannak a legfontosabb tudnivalók! Az Európai Unió tagállamai között, a nem kereskedelmi célú, tehát a saját célra, ajándékba vásárolt áru ki- és behozatala nincs korlátozva. Van azonban néhány olyan termék (gyógyszerek, védett állat- és növényfajok, vagy az ezekből készült áruk, alkohol és dohánytermékek), vagy éppen a háziállat utatztatása, ami – érthető módon – korlátozáshoz, engedélyhez kötött. A folyamatos gyógyszeres kezelésben részesülők csak a kezelőorvosuk által előírt mennyiségű gyógyszert vihetik magukkal tagállami utazásaik során, erről

érdemes a háziorvostól igazolást kérni. Házikedvenc az EU-n belül például kizárólag a lakóhely szerint illetékes állatorvos által kiállított állatútlevelel (pet passport) kísérheti el gazdáját a külföldi utazásra. Veszélyeztetett vadon élő állat- és növényfajok, azok egyedei, azok részei, valamint a belőlük készült termékek – ideértve a vadásztrófeát és a preparátumot is – behozatala és kivitele mind az unióban, mind harmadik ország tekintetében alapvetően tilos. Fontos kiemelni, hogy egyes ajándéktárgyként megvásárolható elefántcsont, teknőspáncél, vagy egzotikus bőrtérmékek engedély nélküli behozatalaért természetvédelmi bírság, és akár hároméves szabadságvesztés is kiszabható! Az EU-n belül jövedéki terméket (alkohol, cigaretta, üzemanyag) magánszemélyként, nem gazdasági célra adómentesen lehet szállítani. Kereskedelmi mennyiségnek számít azonban már 800 szál cigaretta, 200 szivar, 110 liter sör, vagy például 90 liter bor és pezsgő. Unió kívülről Magyarországra – 17 éves kor felett – légi úton 200 szál, egyéb módon 40 szál cigaretta vagy 16 liter sör vagy 4 liter bor hozható be vám- és adómentesen.

Alkohol- és dohánytermék kivételével különféle áruk légi úton 430 euró, egyéb módon 300 euró értékben hozhatók be vám- és adómentesen. 15 év alatti utasoknál 150 euró ez az értékhatár. Ha harmadik országba utazolunk, akkor a kivitelénél a célsország jogszabályait is be kell tartani. Ezekről a szabályokról az érintett magyarországi diplomáciai képviseletek tudnak felvilágosítást adni. Általánosságban elmondható, hogy az EU-ban engedély- vagy igazoláshoz köteles termékköröket, árukat érintő célszámbéli szabályozásról mindenképp érdemes tájékozódni. A készpénzre is figyelni kell: minden olyan, az Európai Unió külső határait átlépő utas, akinél 10.000 euró vagy ennél több készpénz – akár különböző pénznemekben – vagy ennek megfelelő összértékű, készpénz-helyettesítő eszköz (értékpapír, kötvény, részvény, utazási csekk stb.) van, köteles ezt írásban bejelenteni annál a vámhatóságnál, ahol az unió területére be- vagy onnan kilép. Általános forgalmi adó alól mentes a külföldi utas által vásárolt termék, ha azt személyi vagy útipoggyászában részeként a Közösség területéről kiviszi.

**Forrás: nav.gov.hu**





# MIKOR és HOL SZUPERinfó

A MIKOR és HOL rovat heti rendszerességgel tájékoztatja Önöket a Kazincbarcika és környékén megrendezésre kerülő programokról, eseményekről. Ehhez várjuk a non-profit szervezetek, művelődési házak, sportegyesületek, alapítványok, stb. jelentkezését. Amennyiben a jövőben szeretnénk tájékoztatni Olvasóinkat a megrendezésre kerülő eseményekről, kérjük, hogy rövid, de minden lényeges információt tartalmazó levelüket - akár heti rendszerességgel is - a mikorholbarcika@gmail.com e-mail címre küldjék el! (A programok megjelentetése ingyenes.)

## 2019. június 29. (szombat)

### LOVAS-ÖVI - Időpont: csatlakozás folyamatosan.

LOVAS-ÖVI indul 3-7 év közötti gyermekek részére Szuhakállóban. Várjuk szeretettel az érdeklődőket, akiket egy loval való ismerkedést követően örömmel látunk a lovas-övi programunkban. A program része: - ló megismerése, - játékos mozgás lovon, - alap lovas technikák megismerése, - természet, friss levegő, találkozás más állatokkal, - foglalkozások heti rendszerességgel, egyszerre max 1-2 gyerek. Időpont egyeztetés: Kissné Wéber Ágnes lovasedző, 06-20/338-3396. Helyszín: Szuhakálló

### 10:00 II. Ongai levendulap

A levendulakertben, a helyszínen vásárolt zsákba és kosárba gyűjtethet a virágokat. Ha valakinek kedve támad saját kezűleg levendula buzogányt készíteni, megteheti segítség. Vásári forgatag - Kézműves vásár - Gasztrokalend - Kulturális programok. A rendezvény sztrá felépítése szombaton 18 órától a HOLDVIOLA EGYÜTTES. Helyszín: Ongai, Levendulakert

## 2019. június 29-30. (szombat-vasárnap)

### 14:30 Bárka Színpad XXII. Utcaszínházi Zenei Napok

Bárka Színpad Zenei, Színházi, Képzőművészeti, Közösségi Program. **Június 29., szombat:** 14:30: Szárnyas Sárkányok Gólyalábaskor (Tiszafüred). Gólyalábaskor felvonulása interaktív utcaszínházi előadás. 15:00: Köszöntő a Bárka Színpad. 15:10: Özdí Gyöngyvirág Néptánc Egyesület (Özd) Néptánc előadás. 15:40: Az Önzetlen odaadó munkáért létrehozott Bárka Színpad díj átadása. Bójte Csaba - ferences szerzetesnek. 16:00: Nefelejcs Bábszínház (Százhalombatta). Egyszer egy hétpetytyes című zenés bábelőadás. 17:00: Kereplő Színház (Gyömrő). Csizmas Kandúr című előadás Vásári bábjátékos formában. 18:30: Ciráda Zenekar (Szerencs) Újmódi népzene Folk- pop. 20:00: Sunrise Zenekar (Özd) Rock pop koncert. 22:00: Depresszió Zenekar (Budapest) Rock / Metal koncert.

## Június 30., vasárnap:

14:30: Bartha Tóni Színháza (Göd) Klasszikus vásári bábjáték. Sisa Pista utolsó magyar betyár története című előadás. 16:00: Szabad Szombat Táncgyűjtés Néptánc előadás, táncház. 17:00: Maszk Bábszínház (Göd) A Furfangos csudadoktorok c. előadás vidám történet a kuruc-labancokból. (Az előadás az MMA támogatásával jött létre.) 18:00: Alibie Zenekar (Miskolc) Funky, Indie koncert. 20:00: Titán Zenekar (Szászrégen) Pop-Rock koncert. 22:00: 45 Street Zenekar (Gyergyószentmiklós) Indie/Rock/Alternative koncert. Folyamatos programjaink mind két nap 14.30-18.30-ig játszóházi, kézműves foglalkozások (gyógyfűzés, agyagózás, korongozás, papír, textil játékok készítése, arcfestés, fonás, stb.) Ügyességi, népi játékok, lovaglási lehetőség, sport programokon vehetnek részt az emberek. Továbbá a nap folyamán helyi vonzáskörzeti csoportok, együttesek, meghívott közösségek, meglepetések, közösségi programok. Különböző utcaszínházi, zenei előadások, koncertek, tánc házi előadások. Támogatók: SZJA1%- felajánlók, cégek, magánszemélyek, Özd Városi Önkormányzat, TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-00075 - projekt címe Bárka Színpad Zenei, Színházi, Képzőművészeti, Közösségi Program. A műsor változtatás és csúszás jogát fenntartjuk. Mindenkit szeretettel várunk a Bárka Színpad. A rendezvény ingyenes! Helyszín: Özd Ifjúsági Park (a strand melletti park). Rossz idő esetén (szakadozó eső) a Civil Házban lesznek a programok. (Özd Árpád Vezér út 29.)

## 2019. július 6-7. (szombat-vasárnap)

### 11:00 VIII. Gönci Barack Vigasság

A Gönci Barack Vigasság az ország lebarackosabb eseménye. Minden a kajsi körül forog július 6-án, Boldogkőváralján. Igazi gasztronómiai fellegvárát hívja ki magát egy napra a Bestillo Pálínkaház kertje, ahol az Anyukám Mondta, az IKON, a Nomád, az Első Mádi Borház, a Leves és a helyi mamák kínálják barackos finomságaikat. Lesznek kistermelők, akikről lehet majd finom friss kajszibarackot, baracklevart és egyéb lekvárokat, sajtokat, hidegen sajtolt olajokat, házi süteményeket vásárolni. A BESTILLO Pálínkaház pultjában megkóstolhatjátok az összes palínkákat, és a melege való tekintettel palínka alapú koktélokkal is készülünk Nektek! A Tokaji fiatalok, az Y generáció finom borokkal érkezik, a Mohácsi Sör Manufaktúra pedig jégbe hűti a söröket. És természetesen lesz kávé is, amit a Bab és Víz biztosít! A gyerekeket egész nap színes programokkal várjuk, lesz szalmabárávár, sorversenyek, kézműves foglalkozások, és lesz meglepi is, amihez változhat mindenki hozzatok. Ezen az éven a legfontosabb változás, hogy a rendezvény ingyenes, viszont szigorúan regisztrációhoz kötött. Helyszín: Boldogkőváralja, Bestillo Pálínkaház

## 2019. július 12. (péntek)

### 16:00 HBH Kézműves Piac

Minden hónap 2. péntekjén megrendezésre kerül Kazincbarcika, a HBH Bajor Söröző udvarán, a HBH Kézműves Piac, ahol egyenesen a kézművesektől kapható szörpök, lekvárok, mézek, sajtok, kolbászkok és szalonnák, természetgyógyász esszenciák és kenőcsök, kézzel készített ajándéktárgyak, csili termékek, szappanok, préselt gyümölcslevek, kerámiák. További információ: <https://www.facebook.com/hbhpiac/> Helyszín: Kazincbarcika, HBH Bajor Söröző udvara

### 18:30 RUDÁN JOE AKUSZTIK

Kapunyitás: 18:30  
Vendég: Ildi Rider Akusztik 19:00.  
Rudán Joe Akusztik 20:00.  
Jegyár elővételben: 2600 Ft, a koncert napján: 3200 Ft.  
Esemény: <http://bit.ly/2FKHQGA>  
A koncert az NKA Hangfoglaló klubtámogatási program támogatásával valósul meg.  
Helyszín: Miskolc, Gárdonyi park

## 2019. július 13-14. (szombat-vasárnap)

### Egész nap: XIII. Bükkszentkereszti Gyógyónővények

Ezt az országos gyógyónővény találkozót Szabó Gyuri bácsi, a népi gyógyítás egyik legtapasztaltabb mestere hívta életre. A Bükkszentkereszti Gyógyónővény napokon a látogatók megismerhetik a gyógyónővények titkait, inspiráló előadásokon vehetnek részt, ellátogathatnak Gyuri bácsi gyógyónővénykertjébe. A Gyógyónővény napok műsorvezetői Kertész Zsuzsa és Lehoczki Éva lesznek. A fesztiválra a belépés ingyenes. Helyszín: Bükkszentkereszt, központ

## 2019. július 14. (vasárnap)

### 8:00 3. Sri Chinmoy Lázberci-tó Maraton

A verseny rendezésének a célja nem az anyagi haszonszerzés, hanem egy a belső békén és kiegyensúlyozottságon alapuló, sportos életmód bemutatása, amely a belső erőnk mozgósításával segít a határaink kitolásában és folyamatos öntúlszámolására ösztönöz. További információ: [https://www.srichinmoymaraton.hu/lazberc-versenykiaras/](https://www.srichinmoymaraton.hu/lazberc-versenykiiras/) Helyszín: Uppony, Istvántelep

**KIRÁLY DISZKONT privat**  
...a megbízható forrás!

**479 Ft** Eduscho dupla 250 g, 1916 Ft/kg

**1199 Ft/kg** Trappista hasáb

**209 Ft** Kőbányai dobozos sör 0,5 l, 418 Ft/l

**1399 Ft/kg** Hajdú füstölt kolbász

**569 Ft** Baba tusfürdő többféle 400 ml, 1422,5 Ft/l

**219 Ft** Laskodi reszelt tarhonya, lebbencs 250 g, 876 Ft/kg

**139 Ft** Erdélyi só 1 kg

**169 Ft** Káposztás savanyú tartósítósó 200 g, 845 Ft/kg

**399 Ft** 26,6 Ft/db

**199 Ft** 99,5 Ft/l

**159 Ft** 636 Ft/kg

**699 Ft/kg** Házi Zsír

Ha az akció 2019. június 28-tól július 5-ig érvényes!

**TORTARENDELÉST FELVESZÜNK!**  
Friss cukrászsüteményekkel várjuk kedves vásárlóinkat!

**Kazincbarcika, Mátyás király út 49/A.**  
Nyitva tartás: H-P: 7:00-19:00 Sz.: 7:00-18:00 V: 7:00-12:00

**SZUPERinfó**  
hirdetésfelvételi pont!

**KAZINCBARCIKA,**  
Vasvári tér 1. (Kultur Kuckó), Egressy út 43. (Szinkron Műszaki üzlet)

**SAJÓSZENTPÉTER,**  
Kossuth út 200. (Puskás Festék Szaküzlet)

**FÓKUSZ OPTIKA**

**AHÁNY ÉVES ANNYSI %**

**KEDVEZMÉNY**  
A SZEMÜVEGKERETEK ÁRÁBÓL.

Komplett szemüveg készítés esetén

Az akció 2019. július 01-től visszavonásig érvényes!

**INGYENES ORVOSI SZEMVIZSGÁLAT\***  
Rendel: Dr. Hobaj Ildikó szemész főorvos, Kazincbarcika, Liget út 1. Bejelentkezés: 06-30/206-3354

> Fókusz Optika Kazincbarcika, Liget út 1. Tel.: +36-30/206-3354

> Fókusz Optika Sajószentpéter, Kossuth u. 176. Tel.: +36-30/415-7918

> Edelényi Optika Edelény, Deák F. út 6. Rendelő intézet fsz. Tel.: +36-30/206-3352

> Fókusz Optika Kazincbarcika, Május 1. úti pavilonsor Tel.: +36-30/206-3355

62 ÉV = 62%  
23 ÉV = 23%



# VÁLTANI? SZERETNÉL?

VÁR A ZF!

CSATLAKOZZ AZ AUTOMOTÍV  
INNOVÁCIÓK TERÉN ÉLENJÁRÓ  
ZF CSAPATÁHOZ, A VILÁG  
EGYIK VEZETŐ AUTÓIPARI  
BESZÁLLÍTÓJÁHOZ.

## Bővül az egri ZF Hungária Kft.

A ZF Konzern egyetlen magyarországi leányvállalata, a ZF Hungária Kft. munkatársakat keres több műszakos munkarendben az alábbi pozíciókba:

### Szakképzett és betanított szerelő, raktáros - targoncavezető

#### Juttatások:

- Alapbér szakképzettség és munkatapasztalat függvényében, délutános és éjszakás pótlék, havi teljesítményprémium
- Határozatlan idejű munkaszerződés
- 3 hónapos próbaidő után választható cafetéria éves szinten minimum a bruttó havi bér 7 %-a
- Év végi jutalom
- Túlóra lehetőség
- ZFH vállalati buszjárat 3 műszakhoz igazítva
- Napi melegétkezés saját kázinban vállalati támogatással
- Iskolakezdési támogatás
- Ingyenes sportolási lehetőségek Egerben

#### Csoportos toborzás helyszíne és időpontja:

Kazincbarcika, Don Bosco Sportközpont - Rendezvényterem  
Szent Erzsébet sétány 2.

2019. július 6-án 9:00

**Kérjük önéletrajzát hozza magával!**

#### JELENTKEZÉS:

Ha kérdése van, hívjon minket:

+36 30 171 9374

e-mail: [allaspalyazatzfh@zf.com](mailto:allaspalyazatzfh@zf.com)

**see. think. act.**

